

Heute ess ich

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 11. Februar 2020 22:48

Mmmmmh, danke auch, jetzt hab ich Knast!

Quiche:

1. Offen vorheizen
2. Mürbeteig bereiten aus 250g Mehl, ordentliche Prise Salz, 130g kalter Butter, guten Schluck Wassers-> Teig in den Kühlschrank
3. 4-5 Gemüsesorten nach Wahl andünsten, bisschen Gemüsebrühe dazu
4. Teig in die Springform, Rand auskleiden, mit Gabel ein paar Löcher reinpiken, Gemüse darauf verteilen
5. Einen Guss darüber aus: 1 Becher Schmand, 3 Eiern und Gewürzen nach Belieben (Pfeffer, Kräutersalz, Kümmel oder Gartenkräuter...?)

Ab in'n Ofen (ggf. nach einer Zeit mit Alufolie zudecken, damit der Guss nicht zu braun wird, während der Teig noch zu roh ist.)

Gelingt immer, Teig schmeckt saulecker, etwa wie Plätzchen ohne Zucker 😊 Und fleischlos isse och noch.